

LA VIA DEL REIKI
(prima parte)
di Sophie Duval



Reiki: la via della consapevolezza

Da qualche anno si sente parlare di questa pratica e mi è capitato spesso di chiedermi di cosa si trattasse.

Nelle librerie ho visto molte opere sull'argomento, ma nel momento in cui le sfogliavo mi rendevo conto che l'autore non aveva per nulla le idee chiare e ciò che scriveva sul reiki lo faceva apparire come qualcosa di strano, misterioso e soprannaturale o peggio ancora una specie di guarigione miracolosa. Tutto ciò mi ha incuriosito ancora di più e nel momento in cui ho avuto l'opportunità mi sono accostata al reiki con l'attivazione al primo livello.

La mia esperienza mi ha fatto comprendere come la conoscenza di questa pratica sia sconosciuta e di come venga presentata molte volte nel modo sbagliato. Vediamo allora di comprendere di cosa stiamo parlando.

Il vocabolo Reiki è composto da due parole: *Rei* e *Ki*. *Rei* è il Principio Universale della vita è l'essenza spirituale, il principio puro e perfetto dell'esistenza. *Ki* è la forza della vita; l'energia che muove ogni essere vivente ed è l'emanazione di *Rei* è universale e individuale insieme.

Rei è il lato spirituale dell'uomo, mentre *Ki* si riferisce al lato umano delle cose e delle persone.

L'insieme di *Rei* e *Ki* è il tutto, il Creatore e il Soffio Divino. *Rei* è il Padre, l'infinito e l'universale mentre *Ki* è la Madre.

I due vocaboli uniti insieme sono la rappresentazione del Principio Divino e la Sua manifestazione.

Possiamo immaginare il Reiki visualizzando l'immagine della croce: *Rei* è il Padre che scende dal Cielo, *Ki* è la Madre che sale dalla Terra. Essi si uniscono e si fondono insieme al centro della croce stessa: qui vi è il Centro Luminoso, il Cuore della Vita pulsante di Amore puro.

Da esso emana il Fluido spirituale che scende lungo il braccio verticale della Croce quindi si divide in due raggi luminosi che raggiungono le nostre mani penetrando in noi e trasformandoci in puri canali che comunicano l'energia luminosa.

Connettersi con il Reiki significa allora collegarsi con la sorgente stessa della vita universale, entrare a far parte di essa e sentirla fluire in noi.

In questo modo percepiamo e raggiungiamo la nostra vera essenza interiore, ci purifichiamo e ci trasformiamo.

Mi piace paragonare il Reiki a un sole luminoso che brilla squarciano le nubi della vita illuminandola con la sua grande luce. Questo suo chiarore trasforma il nostro essere trasmettendoci la reale consapevolezza di noi stessi, di ciò che siamo realmente e ciò che possiamo diventare.

E' proprio questa consapevolezza interiore che ci conduce al cambiamento e ci trasmette la pace e la serenità di spirito.

In realtà il Reiki libera l'essere luminoso presente in ognuno di noi; rende la mente aperta e ricettiva portando alla coscienza quei pensieri e quelle certezze racchiuse nel nostro inconscio.

Il suo scopo principale è riportare in perfetto equilibrio corpo e anima conducendoli all'unità totale e perfetta.

Il Reiki è universale, ma è anche individuale perché ognuno di noi deve trovare la sua via personale ad esso che non è altro che il proprio modo di viverlo, percepirlo e trasmetterlo agli altri.

Non è necessario possedere doti particolari, ciò che è utile è accogliere l'inevitabile trasformazione interiore che ne deriva.

L'unico requisito richiesto è la volontà di percorrere un itinerario spirituale che potrà condurci alla pace, alla serenità di spirito e al desiderio di comunicare agli altri le medesime percezioni di gioia e benessere interiore: il Reiki è un dono che dobbiamo trasmettere all'universo intero.

I cinque Principi del Reiki

Alla base della via del Reiki vi sono cinque principi fondamentali il cui autore è **Mikao Usui**, il fondatore di questa disciplina.

Essi devono essere recitati e meditati quotidianamente sia al mattino che alla sera; il loro obiettivo è far conoscere il metodo più giusto per raggiungere la gioia interiore e il benessere fisico.

Meditare su di essi apre la mente e mette in contatto con il proprio Sé superiore dal quale possono provenire messaggi utili alla nostra crescita interiore. Vediamoli uno per uno.

1 - *Per oggi non ti preoccupare.* Il vocabolo preoccuparsi significa "occuparsi prima", che vuol dire prima che un evento o una situazione si verifichi ma

significa anche vivere nel passato perché le preoccupazioni nascono da situazioni dolorose che abbiamo vissuto in precedenza.

Molto probabilmente se fossimo in grado di vivere nel presente ciò non accadrebbe e potremmo vivere in modo più sereno. Ma preoccuparci per qualcuno, come un parente che deve subire un intervento o nei confronti di qualcuno che deve sostenere un esame, appare normale a tutti noi ma in realtà non è così giusto come sembra.

Non siamo noi a decidere in quale modo si evolveranno le situazioni e non possiamo neanche prevedere o modificare il loro esito. L'atteggiamento migliore che possiamo assumere è rimanere accanto alla persona nel momento difficile facendole sentire il nostro appoggio incondizionato.

Un nostro comportamento positivo e solare è un aiuto prezioso più utile di qualsiasi preoccupazione. Inoltre l'eccessiva apprensione può nascondere qualche senso di colpa: abbiamo il timore di non avere fatto abbastanza per lei, ma a volte può anche celare un nostro desiderio inconscio di volerla controllare e quindi di poterla manipolare.

2 - Per oggi non ti arrabbiare. La collera è un sentimento negativo e deleterio soprattutto per colui che la prova mentre chi ne è la vittima a volte può rimanere indifferente. In ogni caso è sempre associata alla paura e al timore di vivere in un mondo ostile senza poter comunicare.

Quindi perdiamo i nostri punti di riferimento interiori, ci lasciamo influenzare e non siamo più padroni di noi stessi e dei nostri comportamenti. La rabbia fa male al nostro fisico e alla nostra mente, dopo uno scoppio d'ira incontrollata ci sentiamo stanchi e distrutti; la situazione non migliora se la reprimiamo tenendola dentro di noi. Se non la esterniamo la soffochiamo maggiormente e ciò può provocare reazioni ben peggiori fino a giungere a somatizzazioni che possono diventare croniche.

Questo sentimento possiede un aspetto positivo: è vitale e conduce alla determinazione. Per far leva su questo lato solare è necessario unirlo all'amore; se impariamo ad accettare le nostre zone d'ombra e le nostre debolezze sarà più facile vivere secondo tale principio. Tutto ciò sarà un risparmio di energia interiore che verrà quindi utilizzata in modo molto più positivo e costruttivo.

3 - Onora i genitori, i maestri e gli anziani. Questo principio può essere così modificato: sii gentile con gli altri.

Ognuno di noi, quale figlio di una coppia, venendo al mondo si sceglie i genitori giusti per lui. Sono coloro che lo stimolano a crescere in un certo modo trasmettendogli determinati valori interiori formando così il suo carattere e la sua personalità con specifiche caratteristiche interiori.

Ciascuno di noi possiede l'eredità materna e paterna per ciò che riguarda gli aspetti positivi e negativi del proprio carattere; i loro comportamenti e atteggiamenti che a volte appaiono fastidiosi sono lezioni di vita che la nostra anima deve acquistare.

E' necessario quindi vivere in armonia con loro poiché ciò significa vivere in equilibrio con sé stessi diventando più comprensivi e gentili nei confronti degli altri. Questo non vuol dire accettare in modo passivo qualsiasi atteggiamento da parte del prossimo ma significa andare oltre il comportamento esteriore riconoscendo in ogni essere umano il lato divino, quindi accettandolo e amandolo proprio per questo.

Giungere ad un tale atteggiamento vuol dire saper perdonare determinati comportamenti; perdonare i genitori anziani significa farlo con la parte più anziana di noi stessi accettandola in modo incondizionato.

Ciò perché per accettare, comprendere e perdonare il nostro prossimo è necessario farlo prima di tutto con chi è accanto a noi: quindi sé stessi e i nostri parenti più prossimi.

4 - Guadagna da vivere onestamente. Anche questo principio può essere espresso in tal modo: lavora intensamente su di te. Come sappiamo esistono due tipi diversi di tale attività: una è quella esteriore e materiale, la seconda è interiore e spirituale.

Se desideriamo evolverci interiormente dobbiamo considerare questa attività come una forma di trasformazione; mutando me stesso trasformo anche il mondo esteriore e naturalmente avviene anche l'esatto opposto.

Se desideriamo trasformare noi stessi e la nostra vita rendendola migliore è necessario imparare ad accettare noi stessi e gli altri così come sono.

Ognuno di noi possiede lati negativi e positivi; ciò che possediamo di negativo dobbiamo modificarlo, mentre i nostri aspetti positivi dobbiamo renderli più grandi ed essere pronti a comunicarli agli altri.

Questo è ciò che possiamo definire il nostro lavoro spirituale: fare il possibile per migliorare noi stessi poiché facendo ciò modificheremo il nostro comportamento nei confronti degli altri.

Il lavoro interiore che compiamo farà parte dell'universo e sarà proprio quest'ultimo a contraccambiare ciò che abbiamo compiuto.

Ciò che si verifica è uno scambio, un dare e ricevere tra noi, gli altri e l'universo intero. Ciò che possediamo nel cuore lo trasmettiamo al prossimo non solo con le parole e gli atteggiamenti ma anche attraverso i nostri stati d'animo.

Per tale ragione il lavoro su noi stessi è fondamentale perché in questo modo potremo donare agli altri qualcosa di grande valore.

5 - *Mostra gratitudine a tutti gli esseri viventi.* Acquistare la capacità di essere grati all'intero universo è di fondamentale importanza; il modo migliore per realizzare tale obiettivo è rispettare tutto e tutti.

Mostriamo gratitudine nei confronti della natura nel momento stesso in cui la rispettiamo senza contaminarla.

Provare questo sentimento significa considerare qualsiasi appartenente al regno animale o umano come un essere unico, irripetibile e colmo di vita.

In realtà nel momento stesso in cui rispettiamo qualcuno lo facciamo anche nei nostri confronti dato che siamo tutti parte di un'unica famiglia umana.

Un detto popolare afferma: "Quel che è fatto è reso."

Ciò significa che in tal modo il nostro prossimo imparerà da noi la dote del rispetto e ciò che abbiamo compiuto di positivo tornerà indietro.

Gratitudine e rispetto procedono insieme e sono complementari tra di loro; se rispettiamo qualcuno non possiamo fare a meno di essergli grati per ciò che ha compiuto per noi e naturalmente è vero anche il contrario.

Se impariamo questa dote il nostro ego è destinato a scomparire, non siamo più egocentrici ma ci apriamo e ci muoviamo in direzione dell'intero universo.

Pensandoci bene la gratitudine ha un solo grande significato: vuol dire AMORE ed è rivolto a tutti gli esseri viventi e al mondo intero.

La guarigione spirituale del Reiki

Noi esseri umani siamo pura energia, in noi scorre il flusso della vita che crea dentro e intorno a noi quel campo elettromagnetico che si chiama Aura.

Formiamo un vero e proprio sistema di forza di varia densità che possono

essere influenzate da altre fonti energetiche, prime fra tutte le emozioni e i pensieri.

Soprattutto questi ultimi condizionano fortemente l'individuo; quando sono negativi provocano blocchi e deviazione dell'energia che conducono ad una cattiva funzionalità degli organi fino ad arrivare alla malattia vera e propria. Dato che è il principio luminoso della vita, il Reiki agisce su questi blocchi distruggendoli e sciogliendoli; questa sua azione fa' emergere alla coscienza i problemi psicologici, mentali o spirituali che sono all'origine di tutto. Sorretto dall'energia luminosa il processo di guarigione opera portando alla coscienza le cause dei problemi e i ricordi di quelle esperienze di vita così dolorose che abbiamo relegato nell'inconscio.

Ma la memoria in realtà non cancella nulla e le ferite che abbiamo rimosso finiscono per accumularsi all'interno dell'organo che deve elaborare l'emozione.

Volendo fare un esempio possiamo parlare della cistifellea che contiene il fiele che possiamo definire il lato amaro della vita.

Immaginiamo di avere un problema associato a questo organo che credevamo superato o non o non sapevamo di avere.

Donando o ricevendo il Reiki possono ripresentarsi i sintomi di malessere collegati a quell'organo, possono tornare alla coscienza episodi dolorosi che ci hanno amareggiato, o ancora può accadere di vivere esperienze simili; a questo punto è ovvio che ci troviamo nella condizione di dover affrontare quel genere di emozione.

Questa è la situazione che viene chiamata la crisi di guarigione e si verifica per diversi motivi.

Il primo è che molto probabilmente il malessere che si è verificato nell'organismo era molto intenso e profondo; sicuramente non lo abbiamo accettato per un bel po' di tempo, poiché era una lezione di vita difficile da imparare e su di essa ci siamo bloccati spesso e volentieri.

La seconda motivazione è la tendenza umana di trattenere i problemi; è ciò che facciamo in genere con un dolore fisico; anziché rilassarci contraiamo il muscolo. Lo stesso procedimento si verifica nei confronti dei problemi; ci fissiamo su certi risultati che desideriamo raggiungere e ciò impedisce di guarire interiormente.

Il terzo motivo è la caratteristica principale del Reiki di rispettare il nostro libero arbitrio; se non desideriamo risolvere il problema tutto resta fermo e noi non procediamo interiormente.

Lo scopo della guarigione è di porci dinnanzi i nostri problemi interiori al punto tale che l'unica soluzione che rimane è affrontarli e risolverli.

Non solo ma un altro scopo è mettere in luce quelle situazioni di vita ancora buie portandole alla luce; non si tratta di eliminare qualcosa ma di integrarlo in noi; è una vera e propria lezione di vita per cui tutto deve essere accettato e trasformato.

Ogni problema possiede in sé in potenza la soluzione; ma se ci ostiniamo a considerarlo un'ingiustizia nei nostri confronti, o peggio ancora ci convinciamo che la soluzione è impossibile da trovare non la scopriremo davvero mai. Dobbiamo pensare che niente è solo negativo; in ogni situazione è sempre e comunque presente un lato positivo.

La vita è fatta di lezioni continue che dobbiamo imparare, ma esse devono essere propositive e anche positive.

A questo punto una volta che l'abbiamo acquisita non ci troviamo più a doverla affrontare.

La crisi di guarigione avviene allora in modo soggettivo e ciò vale anche per la sua durata nel tempo; ma se ci apriamo all'energia luminosa del Reiki e lasciamo agire la sua luce in noi tutto si risolverà sicuramente.

Dobbiamo ricordarci un'affermazione essenziale: il Reiki è amore e accettazione totale e completa sia di noi stessi che degli altri; in realtà il vero potere della sua guarigione consiste nel sentirci amati e accettati. E' questa la vera forza dell'essere umano; se riversiamo questo nostro amore nei confronti del nostro prossimo lo aiuteremo sicuramente a rendere attivo e vitale il suo potere di autoguarigione.

Come si percepisce il Reiki? La risposta è soggettiva; ognuno di noi lo vive e lo sente in modo diverso. Può trattarsi di un formicolio sulle mani o una

sensazione di calore o si può percepire come una scossa di energia elettrica che pervade tutto il fisico. Le sensazioni sono diverse sulle varie parti del corpo che vengono toccate; in tal modo si può recepire dove l'energia è scarsa o manca del tutto.

L'operatore Reiki vive le sensazioni diversamente dalla persona che sta trattando; in alcune zone del fisico può recepire maggior calore mentre in altre nulla.

A volte sente le proprie mani molto calde, se però si tocca il viso si renderà conto che la loro temperatura è perfettamente normale: questa è la dimostrazione che sta accadendo davvero qualcosa di particolare.

Sentire l'energia in modo più o meno intenso e per quanto tempo imporre le mani egli lo imparerà solo con la pratica.

In realtà è l'energia che agisce e attira le mani dell'operatore; dal canto suo egli dovrà acquistare una dote essenziale: dovrà possedere umiltà nell'accostarsi alla persona e dovrà aiutare sé stesso a recepire sempre meglio l'energia luminosa del Reiki.

Le ruote della vita: i Chakra

I corpi sottili

L'essere umano è costituito dal corpo fisico, ma vi sono altri veicoli meno densi che lo compenetrano formando tutti insieme l'uovo aurico.

Questi corpi sottili interagiscono tra loro continuamente, la loro ampiezza varia secondo l'età e il grado di evoluzione dell'individuo; inoltre essi si formano man mano che la persona cresce interiormente raggiungendo così determinate consapevolezza interiori.

1- Il primo è il corpo eterico; è quello più denso è il più vicino al veicolo fisico al quale trasmette l'energia necessaria per vivere.

E' situato intorno al corpo fisico sporgendo di pochi centimetri; è formato da una rete molto fitta nella quale scorre l'energia. Il flusso vitale deve scorrere in modo naturale ma può essere ostacolato da blocchi causati dall'uso di droghe, da traumi o da interventi chirurgici.

Se ciò accade si verifica una fuga di energia che può consumare la vitalità della persona o far ammalare i suoi organi.

2- Il secondo è il corpo astrale; riguarda le emozioni ed è quello che più di tutti può subire degli sconvolgimenti che modificano il suo colore.

E' fortemente influenzato non solo dalle nostre emozioni ma anche da quelle altrui; se per esempio abbiamo paura esso percepisce non solo la nostra ma anche quella degli altri.

Durante la notte quando dormiamo questo veicolo si muove all'interno della dimensione astrale dando origine ai fenomeni di bilocazione.

E' collegato al corpo fisico da un filo dorato simile al cordone ombelicale che si estende e si può allungare all'infinito. Con la morte fisica il filo dorato si spezza liberando il corpo astrale il quale conduce l'anima verso i mondi superiori.

3- Segue il corpo mentale che concerne i pensieri e le idee; la sua funzione principale è collegare i corpi inferiori con quelli superiori.

Si può suddividere in mentale superiore e inferiore; il primo è associato alle caratteristiche inferiori dell'individuo riguardanti il lato materiale come la logica e la razionalità. Il secondo è associato a quelle superiori concernenti il lato spirituale come la ricerca interiore e l'intuizione.

Il mentale inferiore è connesso con il corpo astrale, assimila le emozioni trasformandole in schemi mentali utili per interpretare la realtà attraverso cui si dirige. Il superiore è associato al corpo causale o animico e la sua funzione è quella di condurci in direzione della vita universale.

4- Il quarto è il corpo causale o animico, è associato alle regioni dello spirito è l'anima umana.

Al suo interno vengono assimilate le lezioni di vita che riguardano sia la nostra incarnazione presente sia le nostre precedenti esistenze. Quindi in questo veicolo si forma un progetto spirituale che in ogni vita si arricchisce adeguandosi al Principio Supremo dell'esistenza.

Questo percorso interiore può essere definito la via del ritorno verso casa, verso la Luce dalla quale l'anima è partita e alla quale desidera tornare; questa via può diventare più veloce e meno difficile da percorrere se esiste un'intima collaborazione tra l'anima e l'ego.

I Chakra

I corpi sottili sono formati da canali energetici che in sanscrito si chiamano *nadi*. Ve ne sono molti ma alcuni sono più importanti; questi ultimi si incrociano tra loro in punti particolari del corpo umano formando il circuito di energia che chiamiamo chakra.

Le nadi più importanti sono tre e formano l'asse del corpo umano partendo dal capo fino ad arrivare ai piedi; la prima è denominata **Sushumna** ed è diritta e verticale; le altre due sono **Ida** e **Pingala** e il loro percorso è a curve e irregolare.

La prima delle tre nadi viene raffigurata come un bastone intorno al quale s'intrecciano due serpenti uno dei quali si dirige verso l'alto mentre l'altro si muove verso il basso. Questa è l'immagine dell'energia che scorre in Ida e Pingala; scende dall'alto, penetra in noi tramite il chakra corona del capo, esce da un piede raggiungendo il centro della terra; qui inverte il suo percorso nell'altra nadi entrando nell'altro piede fluendo in noi giungendo quindi al chakra corona tornando verso il cielo, per poi riprendere la sua discesa.

Si forma in questo modo il circuito che consente il flusso perenne e continuo dell'energia.

Il percorso delle altre due nadi è l'immagine del nostro modo di esistere in quanto esseri terreni; come il loro flusso è composto da onde così le nostre esperienze di esseri umani procedono anch'esse come onde che evolvono e decrescono: sono le fasi alterne che riguardano la vita terrena quindi il fluire delle stagioni e i cicli della Luna.

Come abbiamo visto sono due ma in realtà sono uno, è l'andata e il ritorno del nostro ciclo vitale; indicano quindi la comprensione del maschile e del femminile, due in uno.

E' l'accettazione e la comprensione degli opposti dell'esistenza simboleggiati da Yin e Yang. La prima nadi ha un percorso verticale quindi indica la nostra natura e il nostro destino spirituale; è la possibilità di uscire dagli opposti soprattutto quello che riguarda la vita e la morte, raggiungendo così l'immortalità. L'emblema di questo flusso energetico è la croce.

Il vocabolo chakra significa ruota, ma possiamo immaginarli quali centri di comunicazione come se fossero dei fiori la cui radice è situata nel corpo eterico mentre il loro calice è rivolto verso l'intero universo attraversando tutti i corpi; i fiori della vita sono formati da diversi petali il cui numero varia. I chakra si trovano lungo la colonna vertebrale; quelli principali sono sette. Studiamoli uno ad uno.

Primo Chakra: MULADHARA

E' il Chakra della Radice.

Colore: rosso.

Nota musicale: do
Elemento: terra.
Senso: odorato.
Simbolo: il loto dai quattro petali.
Corpo fisico.
Cristallo: granato.
Organi e parti del corpo che governa: spina dorsale, ossa, denti, unghie, gambe, intestino, prostata.
Localizzazione: perineo, tra l'ano e i genitali.



Mantra: *“Nel primo chakra affronto con coraggio e decisione la vita”.*

Il chakra della radice riguarda i problemi di sopravvivenza; la parola chiave è *Io esisto*. E' connesso alla Terra e all'albero simbolo di vita e dell'uomo. Rappresenta il concetto di dare e avere è il perpetuarsi della vita; tutto si basa sul donare la propria persona, lasciarsi andare e lasciar andare.

Ciò che concerne questo chakra è il problema del ritenere, dell'avarizia sia per ciò che riguarda il lato materiale sia per i sentimenti e le emozioni. E' presente il diritto di esistere della persona, il desiderio di sentirsi membro di un gruppo e quindi il bisogno di sentirsi amati e accettati.

Il colore rosso è la tinta dei sentimenti, dell'amore e della vitalità; è la forza della vita e dell'elemento Terra presente in ogni essere umano.

Se le sue vibrazioni non sono in armonia vi è assenza di amore, di energia e di forza vitale.

Sotto il profilo spirituale ci si sente stanchi interiormente, privi di entusiasmo e di stimoli interiori.

Per armonizzare questo chakra è necessario prendere coscienza di sé stessi e quindi delle proprie capacità; raggiungere tale consapevolezza aiuta a rivitalizzarsi, a sentirsi nuovi e fecondi e in grado di dare una svolta positiva alla propria esistenza.

Secondo Chakra: SVADHISTANA

E' il chakra sacrale, ombelicale.

Colore: arancione.

Nota musicale: re.

Elemento: Acqua.

Senso: gusto.

Simbolo: il loto dai sei petali.

Corpo eterico.

Cristallo: pietra di luna.

Organi e parti del corpo: bacino, organi riproduttori, vescica, reni, linfa, succhi gastrici, sangue.

Localizzazione: tre centimetri sotto l'ombelico, all'altezza dell'osso sacro.

Mantra: *"In esso condivido la gioia di dare e di ricevere"*.



La parola chiave è: *Io sento*. Tramite il secondo chakra prendiamo coscienza di noi stessi in quanto uomo o donna, quindi ci sentiamo parte di un tutto unico e ci poniamo alla ricerca dell'altra parte di noi stessi che ci completa, con cui fonderci e diventare uno.

Il secondo chakra è la ricerca dell'unione con l'altro se stesso e il progressivo fondersi con il tutto.

In questo viaggio interiore sono presenti due tappe: la prima riguarda l'unione tra la nostra parte femminile e quella maschile presenti entrambe in ognuno di noi; in un secondo momento vi è la fusione tra la personalità materiale con quella spirituale in una sola personale immortale ed eterna che le comprende entrambe.

Per quanto concerne la prima tappa spesso l'altro genere maschile o femminile che sia, appare oscuro e difficile da comprendere; da ciò risulta che il nostro altro sé diventa il Sé Ombra che facciamo fatica a comprendere e ad accettare.

Quindi è necessario accoglierli pienamente entrambi unendoli tra loro in un tutto armonico ed equilibrato. In tal modo si realizza la fusione con l'altro; così uniti uomo e donna fondono tra loro gli opposti diventando gli archetipi e giungendo all'unione con il tutto.

Ciò che vibra di passione significa fecondità quindi il secondo chakra è il centro della creatività; per tale motivo è associato all'elemento Acqua la fonte della vita e della rigenerazione. Da ogni unione nasce una creatura, un'idea, un progetto nuovo da realizzare; Svadhistana è associato alla gestazione.

Il suo colore arancione è forza vitale, energia che pulsa e vibra nell'essere umano comunicandogli la possibilità di realizzarsi pienamente.

Terzo Chakra: MANIPURA

E' il chakra del plesso solare, è il sole interiore individuale.

Colore: giallo.

Senso: vita.

Elemento: fuoco.

Nota musicale: mi.

Corpo mentale.

Simbolo: loto dai 10 petali.

Parola chiave: io cerco.

Cristallo: amazzonite.

Organi e parti del corpo: sistema neurovegetativo, fegato, stomaco, milza, cistifellea, zona lombare, tratto digerente.

Localizzazione: due dita sopra l'ombelico.



Mantra: *“In esso realizzo il mio sé, lo espando in me stessa e in direzione degli altri”.*

Il plesso solare è molto sensibile alle vibrazioni del Sole; per tale motivo lo definisco il Sole Interiore dell'uomo.

Le qualità di Manipura sono: l'espansività, il desiderio di avere, è la sensazione del potere interiore. Significa consapevolezza di essere un centro di vita e di fecondità spirituale; qui l'essere umano partecipa al Piano di Salvezza realizzandosi come Essere di Luce.

L'uomo interagisce con gli aspetti terreni dell'esistenza ma anche con il lato spirituale; in tal modo costruisce il Ponte di Luce che lo unisce al Cielo.

Se funziona in modo armonioso il terzo chakra trasmette creatività, comunicazione e apertura mentale.

L'individuo ha in sé il desiderio di provare emozioni e sentimenti nei confronti degli altri; ma anche la necessità di comunicarli.

Ogni essere umano è indubbiamente il centro dell'universo; non per questo deve diventare egoista, ciò si verifica nel momento in cui il chakra non è in armonia.

Non dobbiamo, quindi, cadere nella prepotenza e nell'egocentrismo; è necessario comprendere che ognuno di noi è un centro luminoso di vita, un piccolo sole che brilla. Dobbiamo quindi avere buoni rapporti con gli altri rispettandoli e amandoli.

Si può definire Manipura come il nostro medico interiore in quanto è la nostra volontà di guarire.

Il suo elemento è il Fuoco; quindi è forza, energia, creatività e attività sia a livello materiale che spirituale.

La funzione principale del terzo chakra è la spiritualizzazione dei desideri dei chakra inferiori e permette a quelli superiori di manifestarsi nel mondo materiale per realizzare un appagamento completo a tutti i livelli dell'essere. Quando vibra in armonia parla di illuminazione e ricchezza interiore.

Quarto Chakra: ANAHATA

E' il chakra del cuore.

Colore: verde.

Senso: tatto.

Elemento: Aria.

Nota: fa.

Il corpo astrale.

Simbolo: loto dai 12 petali.

Parola chiave: io amo.

Cristallo: quarzo rosa.

Organi e parti del corpo: cuore, sistema circolatorio, regione polmonare inferiore, braccia e mani.

Localizzazione: al centro del torace, all'altezza dello sterno.



Mantra: *"Io sono amore e amo il mondo intero"*.

Può essere definito il ponte tra i chakra inferiori e quelli superiori; equilibra la freddezza e la razionalità della mente con il fuoco e la passione delle emozioni del cuore. E' il centro delle relazioni e delle nostre affettività.

Trasmette sensazione, amore ed equilibrio; comunica all'individuo la piena integrazione con sé stesso, con l'universo e con il tutto.

Grazie a questo processo l'essere umano perde un poco del proprio ego e della propriaindividualità, impara ad amare sé stesso e quindi gli altri; è in

grado di vivere in pace, in armonia, gioia e si sente immerso nello scambio d'amore con l'universo sentendosi protetto ed amato.

Il suo elemento è quello sottile l'Aria che permette all'uomo di elevarsi grazie all'amore universale che vibra in lui.

L'umanità, come il singolo individuo, deve partire dallo sviluppo del chakra inferiore per giungere a quelli superiori. Crescere quindi spostandosi dal plesso solare il potere personale, per giungere all'amore universale totale e incondizionato.

Smuovere il proprio centro vitale verso l'alto significa realizzare una crescita progressiva e lenta; salendo verso il cuore l'individuo si porta dietro tutto ciò che ha conquistato tramite le proprie esperienze illuminate dalla luce dell'amore.

Grazie al quarto chakra l'essere umano riesce a porsi in comunicazione con gli altri sintonizzandosi con loro in perfetta armonia.

Se funziona in modo equilibrato l'uomo vive in unione con l'Amore Divino diventando consapevole della Sua Presenza nella sua esistenza e vivendo in armonia e unione con l'universo intero.

Indice

Reiki: la via della consapevolezza

I cinque principi dei Reiki

La guarigione spirituale del Reiki

Le Ruote della Vita (Chakra 1, 2, 3 e 4)

Autore: Sophie Duval

Questa rubrica è stata messa on line tra il Marzo 2010 e il Febbraio 2011

Disegni realizzati dall'Autrice. Tutti i diritti riservati